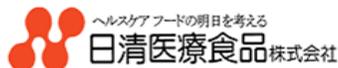


# 8月栄養だより



## 厳しい暑さになってきました！

だんだん暑くなってきました。夏は体力消耗の激しい季節です。特に今年は猛暑で大人だけではなく子どもも食欲が落ちてきます。バランスのよい食事と休養、睡眠をこころがけて暑い夏に負けないで過ごしましょう

## ★夏を元気に過ごすポイント★

なんでも食べて夏バテ知らず

つめたいものは、ほどほどに

のみものを飲むときはゆっくりと

しぼうやしおのとりすぎには注意

よくかんで食べましょう

くだもの、やさいを食べましょう

じかんを決めて1日3食



## 体を冷やしてくれるたべもの！

夏野菜のきゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなどには体の余分な熱を取ったり汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含んでいます。これらを食べて暑い夏を乗り切りましょう！



## 夜まで遊ぼう会がありました！

前日に年長さんが買ってきてくれた材料でチーズカレーとクラスごとに違う味のパフェを作りました。

